Persoonlijk Supplementen Schema

Volledig overzicht inclusief fibroscan referentiewaarden

Levercirrose · Voorzichtige dosering

🌅 DAGELIJKS — OCHTEND

🌅's Ochtends — stap voor stap volgorde

1

Tromp&Rueb Troebele Appelazijn
1 eetlepel in 250ml water — op nuchtere maag
Spijsvertering, bloedsuiker stabiliseren, darmflora

⏱ Wacht 15–20 minuten

2

Arla Cultura Kefir Naturel (lactosevrij)
1 portie — voor het ontbijt
Herstelt darmflora, verlaagt ammoniakbelasting op lever

⏱ Dan ontbijt eten — daarna de tabletten

3

Holland & Barrett Mariadistel 250mg
1 capsule per dag — bij ontbijt
Beschermt levercellen, ondersteunt reinigende werking lever

4

A.Vogel Solidago Vochthuishouding
Volgens dosering op verpakking — bij ontbijt
Ondersteunt nier- en blaasfunctie, geen leverbelasting

5

Physalis Organic C — Acerola & Camu Camu
160mg per tablet — bij ontbijt
Antioxidant, beschermt levercellen, immuunsysteem

6

Solgar Vitamine K1 (Phytomenadione)
100 µg — bij ontbijt
Ondersteunt bloedstolling op veilig voedingsniveau

🌙 DAGELIJKS — AVOND (6 DAGEN PER WEEK)

🌙's Avonds bij het eten

1

Vitakruid Visolie 1400 TG met D3
EPA 560mg + DHA 420mg — triglyceridenvorm
Remt leverontsteking, verlaagt cortisol, vult vitamine D3 aan

2

Vitakruid Magnesium Bisglycinaat 150
150mg — bij avondeten
Verlaagt cortisol, bevordert ontspanning en slaap

📅 EÉN VASTE DAG PER WEEK — AVOND

📅Eén dag per week — in plaats van visolie

1

Mannavital Kyolic Platinum
1 tablet gerijpte knoflook — nooit samen met visolie
Antioxidant, ondersteunt hart, lever en immuunsysteem

Antioxidant, ondersteunt hart, lever en immuunsysteem

2

Vitakruid Magnesium Bisglycinaat 150

Gewoon doornemen ook op Kyolic-dag

Geen wisselwerking met Kyolic

📊 FIBROSCAN REFERENTIEWAARDEN (KPA)

📊 Wanneer zijn supplementen nog werkzaam?

De fibroscan meet de stijfheid van de lever in **kilopascal (kPa)**. Hoe hoger de waarde, hoe meer littekenweefsel. Onderstaande tabel toont de werkzaamheid van dit supplementenschema per stadium.

KPA WAARDE	STADIUM	EFFECT SUPPLEMENTEN
2 – 7 kPa	Normale lever (F0-F1)	*Preventief zeer effectief*
7 – 10 kPa	Lichte fibrose (F1-F2)	*Zeer goed — progressie goed rembaar*
10 – 14 kPa	Ernstige fibrose (F3)	*Goed — verdere schade aantoonbaar te vertragen*
14 – 20 kPa	Beginstadium cirrose (F4)	*Ondersteunend — vertraging mogelijk, geen herstel*
20 – 40 kPa	Gevorderde cirrose	*Beperkt — comfort en lichte vertraging nog mogelijk*
Boven 40 kPa	Zeer ernstige cirrose	*Minimaal — medische begeleiding noodzakelijk*

Mariadistel (silymarine) heeft aantoonbaar remmend effect op fibrose tot circa 40 kPa. Omega-3 visolie en darmondersteuning via kefir blijven waardevol in alle stadia. Boven 40 kPa zijn supplementen onvoldoende als enige aanpak.

⚠ STOP DIRECT BIJ DEZE SIGNALEN

- ⚠ Ongewone blauwe plekken of bloedingen
- ⚠ Geelzucht die verergert (gele huid of ogen)
- ⚠ Toenemende buikpijn
- ⚠ Donkere of teerachtige ontlasting
- ⚠ Extreme spierzwakte of vreemd gevoel in ledematen
- ⚠ Brandend gevoel in slokdarm door appelazijn

GOUDEN REGELS

- ✓ Appelazijn altijd verdund in 250ml water, nooit puur
- ✓ 15–20 minuten wachten tussen appelazijn en kefir
- ✓ Alle tabletten bij een maaltijd, nooit op lege maag
- ✓ Kyolic en visolie nooit op dezelfde dag
- ✓ Doseringen nooit eigenmachtig verhogen

Samengesteld op basis van persoonlijke situatie met levercirrose · Juni 2026

Dit schema is ondersteunend — geen vervanging van medische zorg.

Deel dit document met uw behandelend specialist voor afstemming.